

食事記録表【家庭宿題】追加②

4月26日～5月12日 年 組 番 氏名()

長いお休みなので、栄養バランス(1群から6群を含む)を考えた食事をしましょう。

自分や家族の食事を作りましょう。

3食しっかり食べましょう。おやつを取り過ぎに注意！

		朝食	昼食	夕食	間食
26日	日	記入例) ご飯 味噌汁 サラダ 目玉焼き	記入例) スパゲッティ サラダ 紅茶	記入例) ご飯 ハンバーグ 煮物	記入例) ポテトチップス オレンジジュース
27日	月				
28日	火				
29日	水				
30日	木				
5/1日	金				
2日	土				

4月27日～5月2日を振り返っての感想

※裏に続く

3 日	日				
4 日	月				
5 日	火				
6 日	水				
7 日	木				
8 日	金				
9 日	土				
10 日	日				
11 日	月				
12 日	火				

3 日～12 日の食事内容を振り返っての感想

